

ENSALADA CON QUESO FRESCO

Esta receta es una adaptación de la "Ensalada verde con tomate" incluida en la "Guía de Alimentación para Afectados de ELA y Recetas para Personas con Dificultades en la Deglución. Con Gusto" de la Fundación Francisco Luzón. Madrid, junio de 2017.

INGREDIENTES:

- 1 Bolsa de lechugas variadas de hoja verde
- 2 Tomates.
- ¼ Cebolla.
- ½ Aguacate maduro.
- ½ Pepino.
- 1 Bote de aceitunas negras.
- 1 Tarrina de queso fresco.
- Zumo de ½ limón.
- Aceite.
- Sal.
- Agar-agar.



PREPARACIÓN:

1. Triturar el tomate con la batidora hasta conseguir una textura homogénea, si quedan grumos, pasar por un colador para quitar las pepitas y posibles restos de piel.

2. Texturizar con agar-agar:

- a. Poner $\frac{1}{4}$ de litro de agua en una cazuela y añadir medio sobre de agar-agar (1 gr aproximadamente). Llevar a ebullición y remover constantemente durante dos minutos.
 - b. Añadir el agua con agar-agar al triturado de tomate y remover bien la mezcla.
 - c. Poner la mezcla en un recipiente, o en un molde con la forma deseada y reservar en la nevera durante al menos 2 horas.
3. Triturar la lechuga junto con la cebolla, el aguacate y el pepino hasta lograr una textura homogénea. Añadir agua si es necesario.
4. Añadir el zumo de limón a las verduras para evitar que se oxiden.
5. Triturar las aceitunas con un poco del líquido con el que vienen envasadas.
6. Retirar el suero del queso fresco y amalgamar con un tenedor.



Presentación del plato:

- a. Con el tomate ya convertido en gelatina, desmoldar o cortar con la forma deseada.
- b. Para emplatar la ensalada, poner la mezcla de verduras en el fondo de un plato. A continuación poner el tomate, bolitas de aceituna triturada y el queso fresco.
- c. Aderezar al gusto.

